



八步骤三种禅修

济群法师

八步骤三种禅修

——济群法师2015年3月辅导员培训开示

- 一、真诚、认真、老实 5
- 二、认识八步骤 11
 - 1. 前三步 14
 - 2. 第四步 21
 - 3. 第五步 22
 - 4. 第六步 23
 - 5. 第七步 25
 - 6. 第八步 25
- 三、观察修与安住修 28
 - 1. 观察修的心理基础 31



2. 观察修的教理依据	33
3. 凡夫心是依观察修而建立	37
4. 观察修在《道次第》中的运用	39
四、八步骤三种禅修	42
1. 观念的禅修	44
2. 心态的禅修	46
3. 生命品质的禅修	47
五、座上修和座下修	49
附：	
八步骤三种禅修（修习纲要）	53
一、观念的禅修（一到四步）	56
二、心态的禅修（五到六步）	58
三、生命品质的禅修（七到八步）	60



2015年，菩提书院的整个工作要回归核心，即传承并传播三级修学。书院各个部门，不论辅导、修学，还是传灯、慈善，都要围绕这个共同的核心。其中，辅导工作又是传承三级修学的关键所在。

如何才能有效落实三级修学？重点就在于十八字方针，在于八步骤三种禅修。所以，我们要把认识和运用十八字方针，作为辅导委培训的重点。从辅导员、实习辅导员到辅助员，都要掌握相关内容。如果辅导员都不能掌握十八字方针，不知如何运用八步骤三种禅修，怎么能带好一个班，并指导学员运用？

今天，我将从五个方面来和大家谈一谈。

一、真诚、认真、老实

十八字方针中，“真诚、认真、老实”属于态度模式，也是落实方法、达到修学效果的前提。那么，它对落实三级修学到底有多大作用？这是很多人初进书院时容易产生的疑问。有些学员甚至会对此心生抵触：我们是仰慕佛法智慧来修学的，这个起点是不是太低了？我们是小学生吗？这也值得强调吗？

之所以有这样的定位，是特别针对今天的学人而设置的。当今这个时代，就是一个不真诚、



不认真、不老实的时代，这种习惯和学佛完全是背道而驰的。事实上，这正是很多人修学难以相应、不得受用的症结所在。不真诚，就会目标不清，不知学佛是为了调心治病；不认真，就会浅尝辄止，就像用药剂量不足，难以生效；不老实，就会四处攀缘，今天接受这种治疗，明天尝试那个配方，尚未看到疗效就不了了之。总之，没有真诚、认真、老实的态度，是不可能药到病除的。

在《道次第》的闻法轨则部分，讲到闻法要离三种过、具六种想，这和书院所说的“真诚、认真、老实”到底是什么关系？

凡夫心的特点，就是无明和我执。因为无明，使我们的认识受到感觉、情绪和观念的影响，从而产生种种错误认识。因为我执，又会以自我为中心，



把自己对世界的错误认识当做真实，并执著于此。我们相信自己的感觉，但这个感觉是错误的。所以，人要改变自己非常困难。除非我们认识到自己存在的问题，进而接受智慧文化的教育。

佛法不仅能帮助我们看到存在的问题，还能为我们提供智慧的认识。但它究竟能对我们产生多少疗效，是取决于每个人自己。我们惟有具备“真诚、认真、老实”的态度，才能以开放的心态接受佛法，改善生命。否则就会像覆器那样，虽然法雨普润，却依然活在自我的感觉中，滴水未沾；或是像垢器那样，把所学的一切都用自我感觉改造过，成为“我的法”，而非佛的法。

具六种想，则是“真诚、认真、老实”的重要基础。在学佛成为时尚的今天，不少人只是将

之作为一种爱好，就像品茗、闻香、听琴那样，不过是生活的点缀而已。之所以这样，关键在于没有“于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想”。在这些认识中，最重要的是病者想。

我们必须认识到，自己是生死轮回的重病患者，是贪、嗔、痴的重病患者。如果不能生起这一认识，学佛必然流于表面，是不可能相应的。只有看到以迷惑烦恼为基础的生命存在重大过患，看到轮回的本质是痛苦的，才会寻医问药，积极治疗。进而认识到，佛法是药物，法师是医生，修行是治疗过程。具备这些认识，才能建立“真诚、认真、老实”的修学态度。



那么，这种修学态度和“理解、接受、运用”又是什么关系？

比如理解，有错误和正确之分，有肤浅和深入之分；比如接受，有少量接受和全部接受之分，有勉强接受和欣然接受之分；再如运用，有偶尔运用和经常运用之分，还有生搬硬套和任运自如之分。为什么会有这些差别？正是取决于“真诚、认真、老实”的修学态度，取决于能否离三种过，具六种想。

如果是覆器，佛法根本就进入不了心田，哪里谈得上理解？如果是漏器，无论接受多少法都会流失殆尽，无法积聚为改造心行的力量；如果是垢器，接受的法都会被自己处理过，不能产生应有的正向作用，甚至成为烦恼的增上缘。



所以说，态度模式决定了我们对法的“理解、接受、运用”，也决定了我们对法的受益程度，即能否通过学佛完成观念、心态和生命品质的改变。



二、认识八步骤

关于如何修学，书院首先提出了有关态度、方法、效果的十八字方针，进而提出八步骤三种禅修。后者是对十八字方针在修学运用上的概括，不仅是一种方法，同时也蕴含了结果。其中，前四步偏向理解和接受，后四步则是通过传承佛法来改造生命，在理解、接受的基础上加以运用。

对于三级修学每一课的内容，只有理解之后，知道其中讲的是是什么，才谈得上接受。如果不曾理解，或理解出现偏差，哪怕听得再多，仍是活



在自己的世界里，不能真正和法产生连接，更谈不上运用了。所以，“理解、接受、运用”就是通过心相续来传承佛法，完成生命的改造，进而帮助更多的人走向觉醒。

对八步骤的概念，书院学员应该不会陌生。但具体怎么运用？并不是人人都很清楚了。其实，八步骤就是一种方法论。简单地说，就是把书本道理变成生命品质的方法。

学佛大体有两种误区。一是偏于理论，知道很多道理，说起来头头是道，但只是纸上谈兵，和安身立命关系不大；二是盲修瞎炼，每天忙于功课，总在念着拜着，但内心烦恼依旧，把学佛和生活打成两截。

须知，佛陀一生应机设教，都是为解决众生



问题服务的。在佛陀的教法中，有理论，有实践，是一个从言教到生活，从观念到心行的系统工程。如果单纯当做理论，或是修行技术，乃至生活方式，都是不完整的。

如何把理论和实践结合起来？佛法的常规修行理路，有八正道、闻思修、信解行证，及亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行等。这些方法包含在众多典籍中，是佛陀为我们提供的共同路径。但对今天的学人来说，仅在文字上理解这些经典就存在障碍，要认识其中蕴含的深意，更是难上加难。

基于此，我根据现代人修学的需要，概括出八步骤三种禅修。其中，包含了从理解法义到思考人生、形成认识，进而落实心行、改善生命品



质的过程。不仅是一套有效的修学方法，同时还蕴含着学佛所要达到的结果。

1. 前三步

八步骤的前三步非常关键。第一步是读懂每个句子，第二步是了解每个段的内涵，第三步则是从发现问题到解决问题，从传承法义到建立认识。这是修学不可或缺的基础。

以往的学习方式，通常是总结段落大意，现在比较流行做思维导图。关于这个方法，我三十年前在广化寺读《四分律行事钞》时就已开始使用。《行事钞》由道宣律祖编著，共三十篇。每篇涉及一项内容，包括出家人如何受戒、安居、依止师长等等。我每读完一篇，就做出相关的思维导图，使整个纲领一目了然，知道其中到底要说什么事，



这件事该从哪些方面去做，等等。

书院有不少教材来自我的历次演讲，其中，有些是音像资料，有些已整理成书。不论哪一种，都会有相应的结构。比如从若干方面来谈这个问题，每个方面大概讲些什么。整理成文后，一般会有若干层级的标题。现在编写的同修班辅助材料也做了思维导图。大家在学习过程中，可以借助这些方便。

但光看目录和思维导图是没有内容的，还是不清楚它到底要说什么，这就需要回到相关的音像和书籍。书院为什么要求我们把每课内容学习三遍以上？其实，这是“理解”的最低要求。如果不是观听或阅读三遍，很难理解其中究竟要告诉我们什么。事实上，这也是很多学员认真学习



后的共识。

读一遍的时候，可能感觉知道得差不多了；读第二遍的时候，才发现许多之前忽略的内容；读第三遍的时候，又会发现之前的学习还有遗漏，还不够深入。如果继续下去，其实还会有新的领悟。哪怕之前的三遍已经学得比较扎实，在内容上完全没有遗漏，但因为你对佛法的认识在加深，对同样的内容就会有不一样的发现。

或许有人会觉得，有必要这样吗？对不少人来说，从一段话甚至一个句子中，也能了解一些佛法道理，从中有所受用。但我们要知道，这种接受是不完整的。真正学佛，不仅是让自己的烦恼稍微少一点，让心稍微安静一点，而是要从迷惑走向觉醒，从轮回走向解脱，这就必须对法义



有完整、准确、透彻的认识。这三项标准缺一不可。

首先是完整。比如《佛教的财富观》，是要告诉我们财富和人生的关系。内容包括“怎样看待财富、财富与道德、佛教徒能否追求财富、怎样追求财富、合理支配财富”等方面。由这些问题，构成对财富的完整认识，而不仅仅是了解一个方面。否则就会以偏概全，影响对这个问题的认识。

其次是准确。这就必须反复地观听和阅读，理解其中到底要告诉我们什么道理。所以，三遍是基本要求，要准确理解，其实需要读上更多遍。古人说，“书读百遍，其义自见”，确为经验之谈。更何况，佛法博大精深，很多道理都是层层展开的。随着修学的提升，你再去读，每次都会有不一样的收获。所以只要时间允许，我们应该多听闻，



多思考，确保理解没有偏差。

第三是透彻。只有完整、准确地理解法义，对它到底要讲什么了然于胸，佛法智慧才会进入我们的心相续中。否则就会浮在表面，好像知道了，但知道的只是皮毛，没有真实力用。书法有个标准叫“力透纸背”，学佛也是同样，要把法义深深镌刻在心中，念念不忘，才能在境界现前时有效运用。

我们对法义的理解包含两个层面，一是理论层面，二是现实层面。佛法能不能用得起来，首先取决于理论层面的理解是否完整、准确、透彻。具备这个基础，才能在现实层面去对照、检验并接受。比如无常，有关于无常的理论，也有关于无常的事实。我们学习的所有理论，都要到现实



中去反复观察，一一验证。

佛法讲无常，现实到底是不是无常的？讲人生是苦，现实到底是不是苦的？讲金钱是毒蛇也是净财，现实中到底是不是有这样两种面向？所有问题，我们都要回归到现实中加以对照，只有这样，才能把闻思正见落实于心行，真正成为自己的认识。

我们是充满迷惑烦恼的凡夫，所有的痛苦、轮回、颠倒，都是因为无明而产生。我们本来拥有无价珍宝，却一无所知，只能流转生死，乞讨度日。这是何其可怜的人生！佛陀说法的目的，不是为了给我们提供一套理论，让我们掌握一些知识，而是帮助我们认识人生和世界的真相，找到开启宝藏的钥匙。所以在学习书本理论之后，必须联



系现实进行观察，由此建立正见，也就是观察修。

由无明建立的错误认识，给生命带来了无穷过患。现在，我们需要传承智慧的认识来替换它。这种智慧不是复制进去就行了，那是不能生根的，对境现前，很可能就随风飘零，根本无力抵御。只有通过观察，看清人生和世界的真相确如佛法所说，而非我们原来认识的那样，才能对佛法心悦诚服。那样的认识，才会深深镌刻在心田，任凭风吹雨打，考验重重，都不再构成干扰。

在近四十年的学佛过程中，我越来越感觉到，佛陀简直把人生道理说尽说透了。有句话叫做“世间好话佛说尽”，这个好话，就是真实语，智慧语。所以，佛法是靠智慧而不是别的什么折服我们。只有明白这一点，我们在给别人介绍佛法时，才



能充满自信,而不是鹦鹉学舌。或是像复读机那样,只会照搬佛陀怎么说,古德怎么说,导师怎么说。当然,我们可以引用,但关键是要真正理解并接受,形成自己的认识。这样的话,才是从内心流淌出来的,是具有感染力的。

2. 第四步

在前三步的基础上,第四步就是建立正确认识,即观念的禅修。所谓正确认识,包括理论认识 and 实际认识两部分。理论的正见,就是佛陀所说的因缘因果、无常无我等道理;实际认识,就是我们的人生观、世界观和价值观。

通过八步骤的前三步,我们对佛法所说的每个内容,都能完整、准确、透彻地理解,从中获得正见。进一步,还要过渡到对现实的观察。缺



少这个环节，书本理论和实际认识就不能发生连接，产生作用。如果把理论比做一粒种子，闻思只是获得种子，而观察修才是耕耘、播种，让种子生根发芽的过程。

3. 第五步

建立正见之后，第五步就是运用观念，建立正向心态。常常有人说：“佛法我怎么用不起来？”如果种子还没有埋入土壤，怎么生长？同样，如果法还没有变成你的认识，怎么运用？另一个常见问题是：“道理我都懂，就是做不到。”其实，凡是我们真正懂得的道理，一定可以做到。我们不会吃下毒药，因为知道这样会失去生命。可为什么明明知道是错误还会去犯？归根结底，就是对道理认识不足，对其中的危害认识不足。知道这

件事不对，但只是停留在概念上，并没有发自内心地认同，成为实际认识，所以就用不起来。

可见，真正产生作用的是实际认识。一旦将佛法理论变成自己的认识，自然就用起来了，不用都不行。就像我们平时看到喜欢的东西，立刻会生起贪心，根本不需要什么过程。因为贪欲已经被训练得任运自如，一旦境界现前，瞬间就会自动运转。所以说，运用是取决于观念的改变，取决于观念的深入程度。

4. 第六步

从第五步的运用观念、建立正向心态，到第六步的完成心态改变，都属于心态的禅修。书院很多学员通过几个月的修学，烦恼变少了，人际关系和谐了。为什么有这样的效果？因为佛法已



经在他的生命系统中运转起来，自然就会产生作用。这种作用，首先就表现在心态的改变。

生命有两条道路，一条是轮回道，一条是解脱道，非此即彼。轮回就是迷惑心理的发展过程。因为错误的认识和观念，引发狭隘、自私、贪婪、对立、冷漠等一系列负面心理，给人生带来种种烦恼。如果我们不想继续这样的痛苦，就要建立正确认识，重新观察世界。通过观察，让这种正确认识在内心扎根，逐渐替换原有的错误知见。错误知见减少一分，烦恼痛苦也会随之减少一分。佛陀之所以能断除烦恼，成就断德，安住于无限的寂静，也是因为他的正见已经圆满。

所以说，心态的禅修，是来自于观念的禅修；
心态的转变，是取决于观念的转变。



5. 第七步

心态改变之后，第七步就是重复正向心态，改变生命品质。无始以来，轮回的串习始终在主导生命，力量根深蒂固。相比之下，修学建立起来的正向心态还不稳定，需要不断养护。一方面，要认识到负面心理的过患，不再进入原有轨道，不去肯定它、认可它、支持它、参与它；另一方面，需要认识到正向心理的意义，时时对它加以关注、欣赏、支持和重复。这个过程，就是佛法所说的扫尘除垢，转染成净。

6. 第八步

随着正向心理的强化，最终进入第八步，完成生命品质的改变。从三种禅修来说，第七和第



八步所进行的，就是生命品质的禅修。佛和众生的最大区别，就在于生命品质。凡夫的生命品质是以贪嗔痴为基础，而佛菩萨的生命品质则体现为圆满的慈悲和智慧。这种生命品质不是与生俱来的，而是通过修行造就的。

八步骤的修行，就在引导我们成就这样一种生命品质。首先是舍凡夫心，消除负面心行，佛教称之为断德；其次是成就正面心行，圆满无限的智慧和慈悲，佛教称之为智德和悲德。这些品质需要通过戒定慧三无漏学来成就，三级修学同样是围绕这个目标而设定。

除了八步骤，我们还有十六字窍诀，即“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。八步骤的前四步，是帮助我们“树立正见，认清真相”；



而后四步则是引导我们“摆脱错误，重复正确”。

如果前四步，尤其是第三步没有完成，就无法树立正见，也就不能认清真相，摆脱错误，更谈不上重复正确了。

所以说，八步骤贯穿着学习教理到转变生命品质的整个过程。其中，第一、第二步是基础，第三、第四步是关键，第五、第六步是提升运用，第七、第八步是达到圆满。



三、观察修与安住修

很多学佛人对禅修有一份向往，觉得书院没有禅修，总想去哪里体验一下。之所以这样，是因为我们对禅修有一定的误解，觉得只有闭上眼睛、盘腿坐在那里才是禅修。

对于这个观点，禅宗早在一千多年前就作了批判。《六祖坛经》说：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？”身体不过是个皮囊而已，怎么可以根据它是坐着还是躺着来判断是非功过呢？关于此，禅宗还有一个著名的公案。



当年，马祖道一精进禅坐，南岳怀让看出他是个堪当大任的法器，就想度一度他。于是，怀让禅师取了一块砖在他身边磨。马祖被吵得不行，就问：你磨砖干啥？怀让说：我想把它磨成镜子。马祖奇道：磨砖岂能做镜？怀让反问：如果磨砖不能做镜，坐禅岂能成佛？怀让接着举例说：就像牛车不动的时候，应该打车还是打牛？

禅修是心地功夫，关键是改变我们的心，打坐只是辅助手段。真正的用心，贯穿在一切时，一切处，包括行住坐卧，乃至吃喝拉撒。只要保持正念，随时随地都是修行。很多人不懂得怎么在心地下功夫，既不学习教理，也不改变观念，调整心行，只是浑浑沌沌地坐在那里，以为这才是禅修的唯一方式。其实，是对禅修的误解。



话说回来，既然躺着、走着都可以修行，盘腿坐着自然也可以是修行。事实上，这也是常规的禅修方式。但我们要知道，坐在那里干什么，才是最重要的。禅修并不是让身体保持某种姿势就行了，关键在于用心，而不是形式。正因为如此，禅宗修行历来都不拘一格，但用心却绵绵密密，绝不空过。

佛教中，关于禅修的方法很多。比如止观，是通过培养定力来获得观智；内观，是通过培养觉知来获得观照力；观想，则是通过想象来调整心行。书院的修学比较重视观察修，这也是《道次第》倡导的修学方式。通过听闻法义，运用理性思维，建立对世界的正确认识。因为说法是佛陀一生教化的重要手段，所以，学习佛陀言教，也是他老



人家为我们铺设的常规修学途径。

1. 观察修的心理基础

学佛是要开智慧，见真理，而智慧和人的理性有关。为什么说人是万物之灵？为什么人类会有五千年文明？为什么诸佛世尊出自人间，而不以其他身份成佛？都是因为人有理性。人类要离苦得乐，就会不断探索生命。在探索过程中，去认识生命是怎么回事，世界是怎么回事。同时，通过思考对已有认识进行审视，看到自己存在的不足，从而加以改变，转染成净，转识成智。

这种理性的形成，包括生活方式的文明与否，又和我们接受的文化教育有关。我们接受什么样的文化教育，就会建立什么样的理性，成为什么样的人。古往今来的罪犯乃至暴君，也是因为接



受不良文化，形成错误观念，才会导致种种不良行为，从而危害自己，危害社会。

幸运的是，我们今天接受到觉醒的文化，智慧的文化。否则，将永远看不清世界真相，找不到生命出路。我是谁？生命的意义在哪里？靠我们自己去想，是想不出来的。虽然路就在那里，过去也有古佛走过，但除了慧根极利的独觉，凡夫是没有能力找到这条道路的。

古往今来，不少哲学家和艺术家在功成名就后走上了绝路。他们并不是为生计所迫，也不是受到什么打击，而是找不到人生的意义。世间很多人，为了事业、财富、家庭就可以忙碌一生，乐此不疲，但总有一些人不能满足于此。当他们真正开始探索人生时，才会发现，这是一条迷雾重重、崎岖



坎坷的道路，需要勇猛精进，更需要智慧抉择。

佛陀不但找到了这条道路，还为我们施設种种教法，苦口婆心地引领我们。尽管有了这么多方便，也尽管我们有幸得人身，闻佛法，但佛法浩瀚，很多人穷其一生都在上下求索，不得要领。有鉴于此，我们特别根据现代人的特点，安立三级修学模式，只要“真诚、认真、老实”地遵循这一次第，下多少工夫，就能有多少受益。

2. 观察修的教理依据

闻思修是佛法修学的基本次第。其中的思，就是如理思维。这个“如理”非常重要。凡夫也总在思维，可那是虚妄分别，是胡思乱想，不但没有解决问题，反而会想出种种烦恼。所谓“天下本无事，庸人自扰之”，说的就是这个。所以说，



理性本身是双刃剑，必须合理运用，才能令我们破迷开悟。否则，只会迷上加迷。

在“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”四法行中，如理作意也是关键所在。从亲近善知识到听闻正法，是在接受智慧的传承。在此基础上，通过如理作意，知道佛法究竟告诉我们些什么，才能法随法行，走向觉醒。

而在八正道中，首先是正见，其次是正思维。我们接受了佛法正见，就要落实到心行，以此观察世界，思考人生，而不是一味随着妄念跑。唯识也讲到，由四种寻思（名寻思、事寻思、自性假立寻思、差别假立寻思），才能引发四种如实智。

可见，如理思维对学佛非常重要。《道次第》倡导观察修，正是基于这些常规修行路线提出的，



并非独辟蹊径。忽略这个关键，就会走上歧途而不自知。长期以来，为什么佛法修学存在这么多问题？有人谈玄说妙，徒逞口舌之利；有人盲修瞎炼，只做表面功夫。佛法本身是深奥的智慧，但现在的教界越来越没文化了。学禅的不要看经教，说是“不立文字，教外别传”；念佛的也不要看经教，说是“三藏十二部，留给他人悟”。而不学经教意味着什么？就意味着我们无法传承佛陀的言教，无法传承这种智慧的认识。

参禅也好，念佛也好，都是在众多经论基础上浓缩的修行手段，而不仅仅是我们看到的表现形式。在这些方法背后，还有完整的理论和修证体系。如果把理论去掉，把知见和用心方法去掉，最后剩下一个话头，一句佛号，就像内容去掉后



剩下的标签，被完全架空了，力量从何而来？

佛教和其他宗教最大的不同，就在于正见。很多宗教也有戒律，也有禅修，在这两方面，佛教和其他宗教是共通的。尤其是和印度本土宗教，连概念都有很多相似之处。如涅槃、解脱、业力和轮回等术语，在印度其他宗教早已有之。为什么只有佛法能将人导向解脱？正是因为知见不同，对这些概念的剖析和解读不同，由此发展的修行原理也不同。这才是佛法真正的不共所在。

当然，理性是不能直接抵达真理的，但它可以帮助我们找到方向，接近真理。只有最后进入空性的禅修时，才要放下分别，开启无分别的智慧。在此之前，如理思维都是不可或缺的。



3. 凡夫心是依观察修而建立

其实对凡夫来说，观察修和安住修并不陌生。因为凡夫心也是通过观察修和安住修建立起来的，可以说，我们无始以来一直在做观察修和安住修。比如我们喜欢一样东西，就会反复想着它的好处，想着一定要把它占为己有，这就是观察修。最后使这个念头变得极其强烈，在内心久久不去，甚至强烈到只剩下这个念头，这就是安住修。比如有些人自视甚高，感觉良好，也是来自观察修。因为他总想着自己的长处，越想越觉得自己了不起，觉得别人都不如他，最后生起极大慢心，并沉浸在这一感觉中，处处透着优越感。这种感觉从何而来？其实就是自己修出来的。

总之，观察修就是针对某个问题，通过各种



角度的反复思考，形成相应心念，并使这种心念增长广大。无始以来，凡夫在无明和我法二执的认知基础上，思维种种问题，形成现有的凡夫人格。所以，这种修行方法很适合凡夫。我们曾经因为错误的观察修和安住修带来烦恼，流转生死。现在还是依照这个心行运作规律，只是调整方向，通过对佛法的思维获得正见，以此认识问题，改变心行，这样就能解除烦恼，出离生死。

改变心行包括两方面，一方面是摆脱导向轮回的负面心理，一方面是建立与解脱相应的正向心理。这不是玄谈，完全可以在修学过程中不断实证。只要“真诚、认真、老实”地按照八步骤，尤其是第三、第四步，从理解法义到建立观念，再以这些观念思考人生，心态必然会发生改变。

4. 观察修在《道次第》中的运用

整个《道次第》所说的，就是这样一个修心次第。这个过程围绕“舍凡夫心，发菩提心”展开，包含道前基础的依止善知识、暇满义大，下士道的念死无常、念三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，再到中士道的出离心，上士道的菩提心和菩萨行。每个环节都在帮助我们消除错误观念，建立正确认识，即观念的修行。再通过对这种认识的观修，摆脱凡夫心，建立走向觉醒的心，即心态的修行。

这个过程需要一步步地落实。比如听闻轨则，如果不能离三种过，具六种想，就不能成为法器，不能让纯净的佛法进入心相续中，完成生命品质的改变。同样，没有“真诚、认真、老实”的修学态度，就谈不上“理解、接受、运用”，更谈不



上“观念、心态、品质”的改善。

此外，下士道的重点是建立对三宝的信心，生起皈依之心，并深信业果；中士道的重点是深刻意识到轮回的痛苦本质，生起出离心；上士道的重点是通过修习七因果和自他相换，认识到菩提心的功德，发菩提心，修空性见。其中的每个过程和环节，都贯穿着相应的观察修和安住修。

在《二十一禅修手册》中，把《道次第》的重要环节都形成禅修内容。观察修部分，是把《道次第》的相关内容，用简要的语言加以总结。就像我们修习皈依仪轨时，要思维暇满义大、念死无常、念三恶道苦等，由此生起真切的皈依之心。此处的关键，不是念诵相关文字，而是通过对这些现象的观察思维，发自内心地觉得：三宝对自



己无比重要，是人生唯一的依怙和归宿。当我们生起强烈的皈依之心，再来念诵三皈依，才能具足力量。进而安住于三宝功德，与三宝心心相印。

除了皈依，我们对每一法都可以进行这样的观察修和安住修。依止善知识如此，发出离心、菩提心也是如此。如果没有观察修和安住修，我们对这些法的学习，往往会停留在理论层面，不能落实到心行，和人生发生连接。那样的话，我们所学到的法，就只是人生的包装，不会成为人生的内容。



四、八步骤三种禅修

禅修的重点，不在于坐着，还是站着或走着，而在于心行的建立和改变。明确这个重心，才能完成观念、心态到生命品质的改变。

在三级修学的设置中，完成这个目标的方式，包括自己的阅读和观听，也包括小组共修和班级共修。可能有人会问：这样的话，和世间人读书有什么不同？两者的差别在哪里？差别就在于，有没有运用八步骤。如果没有运用八步骤，就是在学文化，学知识，学理论。即使所学的是佛法，



但因为没有经过八步骤进行转化，也算不上修行。反之，如果运用八步骤在修学，不管是自己思维法义，还是在参加共修，都属于禅修的范畴。

因为禅修要做的，就是如何把佛法智慧转化成你的认识和观念。这不是必须坐在那里、闭着眼睛才能完成，可以在看书时完成，也可以在小组和班级共修中完成。所以，关键是要了解到禅修的意义和作用，知道它的重点在打车还是打牛。如果抓不住重点，哪怕把车打得散架了，牛还是原地不动。一旦把佛法智慧真正变成自身的观念和心态，随时随地都能洒脱自在，了无牵挂。正如禅宗所说的那样：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

对于法的落实，书院在八步骤的基础上提出



了三种禅修，即观念的禅修、心态的禅修和生命品质的禅修。

1. 观念的禅修

第一步到第四步，是观念的禅修。通过阅读、观听、使用辅助教材，准确理解法义。进一步，学会用这种法义认识世界，思考人生，并通过现实中的对照和检验，知道佛陀告诉我们的一切真实不虚。从而摆脱错误，建立正见。具备正见之后，以此断除烦恼，导向解脱。

书院安排的所有课程，都是在帮助我们建立相关正见。比如同喜班部分，是从佛教的角度看待信仰、财富、环保、世界等种种问题。为什么有这样的设置？因为在我们的烦恼中，有的来自家庭，有的来自感情，有的来自事业，有的来自



人际关系，总之，每种烦恼都有一个归属。那么，它的最终归属在哪里？为什么这些事让我们产生烦恼？就是因为无明，因为用错误观念看问题。换言之，这是由错误的观察修和安住修所造成。

正因为烦恼是由错误观念造成的，所以，解脱必须建立在正见基础上。首先就要了解，佛法是怎么看待这些问题的。我们通过对课程内容的阅读和观听会发现，原来我们习以为常的一些观念是经不起推敲的，原来事物还有我们从未涉猎的另一个角度，原来真相并不是人云亦云的那一个，而是要通过观察、思维和实证才能找到的。

我们对每一课、每本书的学习，都是在传承一种智慧的认识，这就必须准确、完整、透彻地理解其中内容。建立正确认识后，还要持久、稳



定地安住其中，以此替代原有的错误观念。一旦正确观念淡化了，就要重新认识，重新思考，让正见再次清晰起来，成为内心的主导力量。

2. 心态的禅修

第五步到第六步，是心态的禅修。建立正见后，我们要以此处理问题，指导人生。从运用正确观念到建立良性心态，这个过程离不开观察修。当我们真正能以智慧观察世间和人生时，烦恼就不起现行的了。然后就要安住在智慧观照中，保有内在的清静和慈悲，并使这一状态不断延长。

当这个状态模糊了，难以为继了，就要继续观察，去念死无常，念轮回苦，或忆念三宝功德。总之，针对当前存在的困扰，对相关法义进行思考，将心重新调整到位。



所以，观察修和安住修不是一次就能完成的，而要经过十次、百次，甚至千万次的重复。这个过程需要轮番修。一方面是用正见对治妄念，一方面是用正向心态对治负面心态。当心能够安住在正见和正向心态中，就持续、稳定地保持这一状态，不再观察。否则，反而会使心趋于掉举。

3. 生命品质的禅修

第七和第八步，是生命品质的禅修。无明迷惑造就了凡夫的生命品质，我们希望成就佛菩萨那样的生命品质，就要不断发展与觉性相应的心理，强化与解脱相应的心理，并使这些心理稳定下来，占据主导，最终才能转变现有的生命品质。

在此过程中，需要让心长时间地安住于正向心态。一旦偏离，就要通过观修把它调动起来，



进而安住其中。这个过程也需要轮番进行，通过重复正确，造就全新的生命品质。

八步骤三种禅修的要点，观念的禅修是修正观念，心态的禅修是调整心态，生命品质的禅修是改变生命品质。也就是通过对法义的理解，建立正确观念；通过运用正确观念，建立正向心态；通过重复正向心态，造就高尚的生命品质。这是一个转迷为悟、转凡成圣的过程。



五、座上修和座下修

在书院的三级修学中，虽然把《道次第》作为重点，但这只是其中的一门课程，不是全部。包括对观察修、安住修和座上修、座下修的定义，也和《道次第》有不同侧重。

比如《道次第》说到观察修和安住修，我们又在此基础上提出了八步骤三种禅修。在《道次第》的略示修法部分，将每个法的修行分为加行、正行、结行和未修中间四部分。其中，加行、正行和结行属于座上修行，未修中间属于座下修行。在《二十一



禅修手册——道次第实修手册》中，还对各项内容形成了相关仪轨。

在这些仪轨中，每项修行前都有皈依和发心，接着是对于某一法进行观察修和安住修。比如怎样对依止善知识进行观察修和安住修，怎样对念死无常进行观察修和安住修，最后是回向。也就是说，主要是在座上进行观修。

三级修学特别针对在家居士而施設，考虑到初学者往往还不习惯坐在那里观修，要不就昏沉瞌睡，要不就胡思乱想，效果并不理想。所以，我们将座上修行贯穿到自修和共修中。也就是说，只要运用八步骤来修学，不论自修还是共修，都属于座上修的范畴。

因为禅修的重点是改变观念、心态和生命品



质，形式只是辅助。从具体实践来看，如果我们真正运用八步骤去自修共修，修学效果是显而易见的。当观念有了改变，进一步，就是把这些观念带到生活中，使心态得到调整。这种座下的修行，既是对座上修的落实，也是对它的检验和巩固。假以时日，必然会导向生命品质的改变。

所以，只要对八步骤三种禅修运用到位，严格按照这套模式来学，观念和心态肯定越来越健康，越来越有智慧。与人的相处，对事的处理，也会越来越圆融。反之，如果没有正见指导，一味执著某种外在形式，往往会修得烦恼重重。为什么很多人学佛学得怪怪的，和大家格格不入？就是因为他的修学不是立足于智慧，而是执著于某种形式，这就很容易和生活脱节，和他人对立。



总之，八步骤三种禅修是一套行之有效的方
法，也是落实三级修学的关键。希望大家结合自
身修学，对如何运用这套方法进行深入交流，把
它真正落到实处。

八步骤三种禅修（修习纲要）



在佛法修行中，处处强调如理思维的重要性。

比如：

四法行：亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。

八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

修学佛法三次第：闻、思、修。

修学佛法四要领：信、解、行、证。

在唯识五位的加行位中，讲到从加行位抵达见道的过程，要修习四寻思。

以上，都说明理性和思维在修学佛法中的重要性。

在寂天菩萨所造的《入菩萨行论》和宗喀巴大师所造的《菩提道次第论》中，依循这些原理建立观察修和安住修。通过亲近善知识、听闻正法、运用理性思维、树立正见，引导我们完成观念、心态到生命品质的改变。

基于佛法传统的修学原理，并契合现代人的修学需要，书院提出了修学八步骤，包括学习到知识到转变生命品质的过程。进一步，又依八步骤提出三种禅修，即观念转变的禅修、心态转变的禅修、生命品质提升的禅修。详细内容如下：



一、观念的禅修（一到四步）

禅修要领：运用所学法义，结合现实人生进行思考，完成观念的改变。

1. 观察修

通过对相关资料（书本和音像）的学习，结合现实问题进行思考，由此获得正见。

第一，通过学习，准确理解法义，知道其中要说明什么道理。

第二，联系现实人生进行观察，深入思考，确定佛法所说的道理最为究竟，从而接受这种认



识，树立人生正见（正确观念）。

2. 安住修

安住于这种正见，不断地熟悉、重复、巩固。

第一，通过观察思考，获得正确认识，安住于正确认识中。

第二，反复观察思考，不断摆脱原有的错误认识，树立正确认识，持续安住在正确认识中，完成观念的转变。



二、心态的禅修（五到六步）

禅修要领：运用正确观念，指导人生，处理问题，完成心态的转变。

1. 观察修

运用正确观念，指导人生，处理问题，改变不良心态，获得正向心理。

第一，学会以正确的观念指导人生，处理问题。

第二，摆脱不良心态，获得正向心理。

2. 安住修

安住于正向心理中，不断地熟悉和重复，完



成心态的改变。

第一，通过观察思考，安住在正向心理中。

第二，反复观察思考，摆脱原有的不良心态，熟悉正向心理，持续安住在正向心理中，完成心态的改变。

三、生命品质的禅修（七到八步）



禅修要领：不断摆脱错误的观念和心态，重复正确的观念和心态，完成生命品质的转变。

1. 观察修

运用正见，不断摆脱不良心态，不断重复正向心理，获得良性的生命品质。

第一，思维不良心态的过患，依正见对此进行观察和思考，摆脱不良心态。

第二，思维正向心理的利益，依正见对此进行观察和思考，不断重复正向心理，获得良性生命品质。



2. 安住修

安住在良性生命品质中，不断熟悉并重复相关心行。

第一，重复正向心理，安住于良性生命品质中。

第二，不断熟悉并重复良性生命品质，持续安住于良性生命品质中，完成生命品质的转变。

八步骤三种禅修，通过学习（书本和音像）知识，正确理解法义，完成观念的转变；运用正确的认识（观念），指导人生，待人处事，完成心态的转变；摆脱不良心态，重复良性心理，完成生命品质的转变。